

考生請注意!!!

熬夜讓人記性差

睡眠不足時獲取新記憶的能力
比睡眠充足時落後大約40%

睡眠充足:海馬迴活動頻繁而健康
睡眠不足:海馬迴無明顯活動

學習當晚沒睡
記憶無法固定下來

完整睡眠次數越多
記憶保存得更好

睡眠不足時學到的少數記憶
遺忘速度快很多

睡眠不足時
用來形成記憶的
蛋白質會減少產量
妨礙形成長久記憶

海馬迴

大腦獲取新知識
時的「收件夾」
海馬迴沒有活動=
沒有吸收新知識

微睡眠

專注力暫時喪失
大腦對環境失去知覺

睡眠不足影響大腦運作

影響專注力
反覆出現微睡眠

睡眠不足時
不管小睡或咖啡因都無法
彌補大腦較複雜的功能
(學習記憶複雜思考)

膠淋巴系統 - 大腦清潔隊

深度睡眠時
膠淋巴系統排除汗
物的效率比白天提
高10~20倍
隔天頭腦才能
有效率的運作

膠淋巴系統

蒐集並移除腦中
危險的代謝污物

一起睡滿八小時
支持睡覺考生

睡覺萬歲!!!



睡覺考生代言人

邀您一起加入『睡飽讀好』的行列~

請投睡覺考生一票

睡好讀好黨(廣告)